

¿Cuál es el patrón?

Grados: 3-5

Objetivos del alumno:

- Describir un patrón de alimentación saludable
- Sacar conclusiones sobre los beneficios de consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes dentro de los grupos de alimentos en las cantidades que se recomiendan
- Medir las porciones diarias que se recomiendan de diferentes grupos de alimentos para la edad de los alumnos
- Crear una presentación visual de uno o más elementos de patrones de alimentación saludable
- Analizar sus propios patrones e alimentación

Materiales:

- Notas adhesivas
- Hoja de actividades del alumno: “¡Mantengamos una dieta balanceada!” (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: “Mi patrón alimenticio” (una por alumno)
- Hoja de actividades del alumno: “¿Cuánto debemos comer?” (una por alumno)
- Tazas de medir y una báscula de cocina
- Una muestra de un alimento de cada grupo de alimentos (se ofrecen alternativas si no es posible tener los alimentos mismos)
- Diversos materiales de arte

Duración: Se sugieren de 2 a 3 sesiones de 45 minutos cada una

Experto al instante:

Según los Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el **conocimiento de la salud** se define como “el grado en el que los individuos tienen la capacidad de obtener, procesar y comprender información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones de beneficio para su salud, determinar y practicar hábitos que fomenten la salud, hablar amablemente y aprender sobre los sentimientos y la manera de expresarlos”.

Una base importante para ayudar a los niños a saber más sobre la salud es enseñarles sobre el **bienestar**. El bienestar es más que simplemente estar sano. Es el proceso activo de tomar conciencia y elegir opciones para llevar una vida más saludable y satisfactoria.

En la primera serie de lecciones, los alumnos aprendieron sobre los distintos tipos de bienestar. Uno de ellos fue el **bienestar físico**. El bienestar físico es el bienestar que se relaciona con el cuerpo. Eso incluye cuidar nuestro cuerpo, ser activo físicamente, tener buena higiene personal, seguir patrones de alimentación saludable, consumir nutrientes y estar a salvo.

En esta lección, nos centraremos en el bienestar físico, que es un componente de la nutrición. Se presentará a los alumnos el concepto de adoptar patrones de alimentación saludable.

Los patrones de alimentación saludable ayudan a las personas a satisfacer sus necesidades nutricionales sin exceder los requerimientos de calorías a la vez que limitan ciertos componentes de su dieta. Tener patrones de alimentación saludable nos ayuda a obtener los nutrientes que necesitamos para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y para mantener un peso corporal saludable. Sabemos que la nutrición y la salud están estrechamente relacionadas, y hay pruebas que demuestran que los patrones de alimentación saludable se relacionan con resultados positivos en cuanto a la salud. Afortunadamente, hay muchas opciones que sustentan patrones de alimentación saludable.

En esta lección, los alumnos aprenden que los patrones de alimentación saludable son como un rompecabezas en el que cada pieza encaja con las demás. Se les presentan las “piezas del rompecabezas” de equilibrio, variedad y cantidad adecuada (el tamaño de las porciones que se recomienda). También se les brinda una introducción breve a las calorías, ya que el tamaño de las porciones que se recomienda se basa en el consumo y requerimiento de calorías, así como en el sexo, el nivel de actividad y la edad. En la lección 2 se presentará más información sobre las calorías.

A medida que los alumnos aprendan sobre una dieta balanceada y la variedad de alimentos, se les presentarán o recordarán los cinco grupos de alimentos, así como la recomendación de incluir cierta cantidad de aceite. Es probable que los alumnos sepan a qué grupo de alimentos pertenece cada alimento, pero quizá no estén familiarizados con el tamaño recomendado de las porciones de esos grupos de alimentos. Eso se enseña en esta lección. Como recordatorio:

- **Granos:** son los alimentos hechos de trigo, arroz, avena, maizena, cebada u otros granos de cereales. Algunos ejemplos son el pan, las pastas, la avena, los cereales para el desayuno, tortillas y la sémola de maíz. Se recomienda que los niños de 8 a 11 años coman de 5 a 6 onzas de granos todos los días. Por lo menos la mitad de estos granos deben ser enteros.
- **Verduras:** son cualquier tipo de vegetal o jugo que sea 100% de vegetales. Las verduras se pueden consumir crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas, o secas / deshidratadas; y se pueden comer enteras, en trocitos o en puré. Se recomienda

consumir una variedad de verduras de todos los subgrupos. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 2 a 2 ½ tazas al día.

- **Frutas:** son cualquier tipo de fruta o jugo que sea 100% de fruta. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden comerse enteras, en trocitos o en puré. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 1 ½ a 2 tazas al día.
- **Productos lácteos:** son todos los productos de leche líquida y alimentos derivados de la leche. Los derivados de la leche que conservan su contenido de calcio forman parte del grupo (como el queso o el yogur), mientras que los alimentos hechos con leche que contienen poco o nada de calcio no son parte de este grupo. Se recomienda consumir productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 3 tazas al día.
- **Proteína:** proviene de la carne, el pollo, el pavo, el pescado, las nueces, las semillas, los guisantes y las bayas (incluida la soya) y de todos los productos derivados de estos alimentos. Se recomienda el consumo de carnes magras. La porción que se recomienda para niños de 8 a 11 años es de 142 gramos al día.
- **Aceites:** no son un grupo oficial de alimentos, pero es importante consumir cierta cantidad de aceites vegetales como parte de una dieta balanceada.

A lo largo de la lección, los alumnos aprenderán que muchos alimentos se consideran una combinación de alimentos constituida por más de un grupo de alimentos. Otros alimentos podrían no corresponder a uno de los grupos de alimentos que se han descrito. Si los alumnos necesitan más ayuda para identificar grupos de alimentos durante la lección, el maestro(a) podría animarlos a analizar recetas, leer los ingredientes en las etiquetas de información nutricional de los alimentos o buscar información en uno de los sitios web mencionados anteriormente. Nota: Como siempre, es aconsejable ser sensible a la situación única e individual de cada alumno y seguir las normas de la escuela en cuanto a la recopilación de información personal de menores de edad. En la edad en la que se encuentran los alumnos, sus elecciones de alimentos suelen ser influencia de sus padres y de lo que esté disponible en el hogar y en la escuela. La actividad de “Conexiones con la familia” al final de esta lección ofrece la oportunidad de ampliar en casa lo que se aprende en la escuela.

Procedimiento:

Sesión 1: Producir un patrón

1. Escriba en la pizarra un patrón como este: A, A, B, A, A, B, A, A, B.

2. Pida a un voluntario que lea lo que está en la pizarra y que explique lo que representan las letras. Ayude a los alumnos a reconocer que las letras forman un patrón. Pregunte a los alumnos qué es un patrón. Un patrón a menudo se describe como “algo que sucede de forma regular y repetida”. Pregunte:
 - ¿Qué se repite en el patrón que ven en la pizarra?
 - ¿El patrón está formado por una sola letra o por más de una?
 - ¿Qué tendríamos que poner después para seguir el patrón?
 - ¿Podríamos continuar el patrón o tiene que terminar en algún momento?
 - ¿Para qué sirve un patrón? (Los patrones muestran un tema, un proceso o una idea que se repite)
 - ¿Existen otras formas de producir un patrón? (en la música, el arte, la costura, etc.)
3. Escriba en la pizarra el término “patrón alimenticio” y pregunte a los alumnos cuál creen que sea su significado. Ayúdelos a comprender que los patrones alimenticios son la combinación de todas las comidas y bebidas que consumimos en un lapso de tiempo. Un alimento o una elección no forma un patrón; más bien, un patrón está compuesto de una serie de alimentos y de decisiones que se toman con el tiempo.
4. Ahora escriba en la pizarra el término “patrón de alimentación saludable”. Distribuya a los alumnos notas adhesivas y pídale que anoten lo que crean que significa el término “patrón de alimentación saludable”. Pídale que pongan las notas en una pared o en la pizarra.
5. Lea todas las notas en voz alta. Explique a los alumnos que un patrón de alimentación saludable es como un rompecabezas armado de todas las cosas que debemos comer y beber para gozar de una buena salud en general. Hoy vamos a explorar algunas de las piezas que componen ese rompecabezas.
6. Distribuya la hoja de actividades “¡Mantengamos una dieta balanceada!”. Explique que una de las piezas del rompecabezas que forma parte de un patrón de alimentación saludable es una dieta diaria balanceada con los distintos grupos de alimentos. En el lado izquierdo del cuadro se muestran esos grupos de alimentos. Pida a los alumnos, en forma individual o en grupo, que completen el lado derecho de la tabla y den ejemplos de cada grupo de alimentos. Mientras los alumnos investiguen los diversos grupos de alimentos, deles un ejemplo de un plato que se consuma comúnmente, que contenga varios grupos, y la forma en que describirían las partes de esa comida. Por ejemplo, los espaguetis con carne molida se hacen con pasta (grano), llevan salsa de tomate (verdura), tienen carne (proteína) y a veces se les pone queso (producto lácteo). Estos platos se conocen como alimentos o comidas combinados y ayudan a tener una dieta

balanceada. Se podría comparar con una comida que incluyera arroz, ejotes (judías verdes), pollo y una manzana; que pertenecen a grupos distintos de alimentos y que no se cocinaron juntos. Luego, pídeles que digan los ejemplos que enumeraron en la hoja de actividades y que generen listas combinadas de alimentos para cada grupo.

7. Pregunte a los alumnos por qué creen que es importante comer alimentos de todos esos grupos de alimentos, como parte de un patrón de alimentación saludable. Ayúdeles a comprender que los distintos alimentos dentro de esos grupos tienen diferentes nutrientes, como vitaminas y minerales, que contribuyen a una buena salud. Todos esos alimentos, y los nutrientes que contienen, encajan como las piezas de un rompecabezas para satisfacer sus necesidades nutricionales. También hay ciertos nutrientes que debemos comer con moderación. Moderación significa comer una pequeña cantidad o comer con menos frecuencia.
8. Ahora reparta a los alumnos la hoja de actividades “Mi patrón alimenticio”. Recuérdeles que los patrones de alimentación saludable se llevan a cabo con el tiempo. Esta hoja de actividades les brinda la oportunidad de anotar lo que hayan comido en los últimos tres días. Es como una idea vaga de sus patrones alimenticios. Sin embargo, puede resultarles útil para analizar si hay un patrón. Pida a los alumnos que escriban lo que hayan comido en los últimos tres días. Si no lo recuerdan, también podrían escribir lo que comen habitualmente. Los alumnos pueden consultar con sus padres, con las personas que los cuidan o en restaurantes los ingredientes de cada platillo o alimento en sus comidas o refrigerios.
9. Después de que terminen el cuadro, pídeles que coloquen marcas que representen a qué grupos de alimentos pertenecen los alimentos que anotaron. Por ejemplo, si en el desayuno se comieron una manzana, pondrían una marca junto a “frutas”. Si desayunaron una manzana y un vaso de jugo de naranja, pondrían dos marcas.
10. Después de que terminen de poner las marcas, pregúnteles si observan un patrón. El patrón podría incluir grupos de alimentos de los que coman mucho, grupos de alimentos de los que no coman suficiente, grupos de alimentos que siempre coman en ciertas comidas, etc.
11. Luego, pídeles que escriban una cosa que podrían mejorar, para tener un patrón de alimentación saludable. Podría incluir un grupo de alimentos que deben comer más o la idea de incluir varios grupos de alimentos durante el día. Pida a algunos voluntarios que compartan las observaciones que hicieron sobre su patrón y las ideas que tengan de mejores decisiones que podrían tomar respecto a su alimentación. Tome en cuenta que algunos alumnos podrían no querer compartir sus preferencias alimenticias. También

esté consciente de la diversidad cultural y posibles problemas de acceso a ciertos alimentos.

Sesión 2: ¿Cuánto debemos comer?

1. Dé a los alumnos el desafío de mencionar una cosa que hayan aprendido en cuanto a patrones de alimentación saludable en la primera sesión. Recuérdeles que los patrones de alimentación saludable encajan como las piezas de un rompecabezas. Además de comer alimentos variados de distintos grupos, es importante tener en cuenta las demás piezas del rompecabezas. Otra pieza del rompecabezas tiene que ver con *cuánto* debemos comer de cada grupo de alimentos como parte de nuestro patrón alimenticio.
2. Distribuya la hoja de actividades “¿Cuánto debemos comer?”. Explique que se recomiendan ciertas cantidades de cada grupo de alimentos que debemos comer todos los días como parte de un patrón de alimentación saludable. Las cantidades que se recomiendan se basan en muchos detalles, como la edad, el sexo y el nivel de actividad. También se basan en la cantidad de calorías que consumimos en un día. El maestro(a) debe presentar a los alumnos el término “caloría”. Pregúnteles si saben algo sobre las calorías. Explique que una caloría es una manera de medir la energía que hay en alimentos y bebidas. Los niños de la edad moderadamente activos deben consumir entre 1,600 y 2,200 calorías al día.
3. En la hoja de actividades, pida a los alumnos que relacionen cada grupo de alimentos con la cantidad que se recomienda comer diariamente para niños de su edad. En la sección Experto al instante se proporcionan las respuestas correctas. Pregunte a los alumnos por qué es importante saber cuánto comer al día de cada grupo de alimentos.
4. Muestre a los alumnos las tazas de medir y la báscula. Asegúrese de que los alumnos se familiaricen con los niveles de medida de cada uno de esos objetos. Pida a los alumnos que piensen cómo podrían comparar las medidas con objetos comunes, para recordar las medidas de las tazas o la báscula. Por ejemplo, una taza de frutas, verduras o productos lácteos es del tamaño de un puño o de una pelota de tenis. Después, muéstreles los alimentos de cada grupo de alimentos. Si el tiempo lo permite, pida a los alumnos que traten de adivinar qué cantidad de cada alimento tendrían que comer antes de medirlos para llegar a las cantidades que se recomiendan. Según la cantidad de alimentos y la cantidad de tazas de medir y básculas que tenga, pida a grupos de alumnos o a toda la clase que midan las cantidades que se recomiendan de cada grupo de alimentos para niños de su misma edad. Pregunte: ¿Qué cantidades, si las hubiera, sorprenden a los alumnos por ser más o menos de lo que ellos pensaban que se recomendarían?

Sesión 3: La variedad y establecimiento de metas

1. Diga a los alumnos que la variedad es otra pieza del rompecabezas del patrón de alimentación saludable. Los alimentos que midieron en la sesión 2 son solo muestras de alimentos que podrían elegir de cada grupo. De hecho, no hay ningún alimento que por sí solo proporcione todos los nutrientes necesarios para gozar de buena salud. Por consiguiente, parte de un patrón de alimentación saludable es asegurarse de comer una variedad de alimentos.
2. Para ilustrar cuánta variedad hay dentro de cada grupo de alimentos, divida a los alumnos en equipos y pídale que hagan una lista de todos los alimentos que se les ocurran de cada grupo de alimentos ¡en sólo cinco minutos!
3. Luego, pida a cada grupo que haga el Ejercicio de variedad de grupos de alimentos. Para empezar con el ejercicio, comience con un grupo de alimentos. Pida a cada grupo de alumnos que nombre un alimento de su lista de ese grupo de alimentos, pero sin mencionar un alimento que ya se haya mencionado. Si su lista está en blanco o si repiten un alimento que ya se mencionó, ese equipo queda eliminado. Solamente podrán mencionar alimentos que tengan en su lista. Continúe con el juego hasta que solo quede un grupo de alumnos. Repita el juego con cada uno de los grupos de alimentos. El grupo de alumnos que gane más grupos de alimentos será el campeón de la Competencia de variedad de grupos de alimentos individuales.
4. Por último, recorra el salón y pida a cada alumno que diga algo que haya aprendido sobre patrones de alimentación saludable. Asegúrese de repasar toda la información que se dio durante la lección.
5. Pida a los alumnos que generen una reflexión visual de lo que significa para ellos un patrón de alimentación saludable. Puede ser un dibujo, una fotografía, una pintura, un *collage*, una escultura o una imagen digital. Reparta material de arte, si lo tiene.
6. Dé a los alumnos el tiempo suficiente para que completar sus representaciones visuales. Si el tiempo lo permite, pida a cada alumno que haga una presentación de su obra.

Tú decides: *Esto puede servir para reafirmar la toma de decisiones con los alumnos e integrarse en la lección o extenderla.*

Pregunte a los alumnos quién se encarga actualmente de decidir lo que ellos comen. Sus respuestas podrían venir de una combinación de alumnos, sus padres, las personas que los cuidan, los empleados del comedor de la escuela y sus amigos. A medida que vayan creciendo, ellos irán decidiendo más y más por sí mismos lo que coman o beban.

Pida a los alumnos que vuelvan a ver la lista de seguimiento que elaboraron sobre lo que comieron en los últimos tres días. Luego, pídeles que anoten una decisión que hicieron sobre su patrón alimenticio que crean que contribuya a seguir un patrón de alimentación saludable, además de una decisión que tomaron que no contribuya a ese patrón. Para esta última, pida a los alumnos que digan cómo tomarían una decisión distinta si se les diera la oportunidad.

Conexiones con la familia:

Las cantidades diarias que se recomiendan de cada grupo de alimentos varían según el sexo, la edad y el nivel de actividad física. Investiguen y comparen las cantidades de cada grupo de alimentos que se recomiendan para cada integrante de la familia. Para ello, visiten el sitio web: <http://www.saludfisicamentalyespiritual.com/2014/03/alimentacion-y-nutricion-segun-la-edad.html>

Conexiones con la comunidad:

Muchos niños no pueden tomar decisiones sobre los alimentos que consumen porque no tienen el dinero, los recursos o el apoyo para elegir una dieta que estimule un patrón de alimentación saludable. Invite a los alumnos a organizar una campaña escolar de alimentos con una variedad de alimentos de distintos grupos de alimentos, o pídeles que preparen una comida balanceada para un refugio de la localidad.

Correlación de normas:

Normas generales para la educación sobre salud

- Los alumnos comprenderán conceptos relacionados con el fomento a la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades de comunicación interpersonal para mejorar su salud o reducir riesgos a la salud
- Los alumnos demostrarán su capacidad de acceder a información, productos y servicios confiables para mejorar la salud
- Los alumnos demostrarán su capacidad de usar sus habilidades para fijarse metas para mejorar su salud
- Los alumnos demostrarán su capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria
- Los alumnos analizarán el efecto que tienen las decisiones sobre alimentos en relación con la actividad física, los deportes de jóvenes y la salud personal

Normas generales con una base común

- Participar de forma efectiva en una variedad de conversaciones en colaboración (uno a uno, en grupos y dirigidas por un maestro) con distintos compañeros, mediante las ideas de otros y la expresión clara de ideas propias.

- Redactar textos informativos o explicativos en los que se analice un tema y se transmitan claramente las ideas y la información.
- Llevar a cabo proyectos de investigación breves que aumenten el conocimiento sobre un tema.
- Reunir información de las experiencias que se hayan tenido o recopilarla a partir de material impreso y digital; tomar notas breves sobre las fuentes y clasificar la evidencia en las categorías que se proporcionan.
- Obtener pruebas a partir de textos literarios o informativos para sustentar el análisis, la reflexión y la investigación.

Normas científicas de la siguiente generación

- Utilizar pruebas para sustentar la explicación de que el entorno puede influir en los rasgos del carácter.

Fuente: SHAPE America (Asociación de Educadores sobre salud y actividades físicas)

Hoja de actividades del alumno: ¡Mantengamos una dieta balanceada!

Es importante tener una dieta diaria balanceada de los distintos grupos de alimentos. En los espacios de la columna derecha, enumera ejemplos de alimentos y bebidas que correspondan a los grupos de alimentos de la columna izquierda. Algunos alimentos podrían pertenecer a más de un grupo; si es así, colócalos en todos los grupos a los que pertenecen. Por ejemplo, un sándwich de pavo contiene granos, productos lácteos y verduras.

Grupos de alimentos	Ejemplos
Verduras	
Frutas	
Granos (por lo menos la mitad de los granos deben ser granos enteros)	
Productos lácteos (se recomiendan descremados o bajos en grasa)	
Proteínas (se recomiendan carnes magras)	
Aceites	

Hoja de actividades del alumno: Mi patrón alimenticio

Anota lo que comas y bebas durante tres días. Piensa en alimentos que pertenezcan a más de un grupo de alimentos en tu descripción (el cereal del desayuno pertenece a dos categorías: granos y productos lácteos). Luego, cuenta los grupos de alimentos y considera si tu dieta es variada y si está bien balanceada. Observa si hay algún patrón.

Primer día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios

Segundo día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios

Tercer día:

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerios

Elecciones de los grupos de alimentos: Marca todos los grupos de alimentos seleccionados de tu bolsa de comida

	Frutas	Verduras	Granos	Proteínas	Productos lácteos
Desayuno					
Almuerzo					
Refrigerios					
Cena					
¿Qué patrones observas en los tres días?					

Hoja de actividades del alumno: ¿Cuánto debemos comer?

Haz corresponder cada grupo de alimentos con la cantidad que debe comer diariamente un niño de 8 a 11 años de edad. Pista: las frutas, las verduras y los productos lácteos se miden en tazas. Los granos y las proteínas se miden en gramos.

Productos lácteos	2 – 2 ½ tazas
Frutas	142 gramos
Granos	1 – 1 ½ tazas
Proteínas	140 – 170 gramos
Verduras	3 tazas

** Una taza de frutas, verduras o productos lácteos es del tamaño de un puño o de una pelota de tenis

** 85 gramos de carne de res, de ave o de pescado son del tamaño de un minipaquete de pañuelos desechables o de una caja de ocho crayolas

** 28 gramos de granos es del tamaño de una rebanada de pan